

Katriina Heaton

AIKUISUUDEN KYNNYKSELLÄ-
SELVIITYMISOPAS MURROSIKÄISEN VANHEMMILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
2015

AIKUISUUDEN KYNNYKSELLÄ - SELVIYTYMISOPAS MURROSikäISEN VANHEMMILLE

Heaton Katriina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Maaliskuu 2015
Ohjaaja: Lahti Meimi
Sivumäärä: 33
Liitteitä: 2

Asiasanat: murrosikä, vanhemmuus, 7. luokkalainen, fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen muutos, kouluterveydenhoitaja

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa murrosikäisten vanhemmille suunnattua ohjausmateriaalia. Opas tulee Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän kouluterveydenhoitajien käyttöön. Oppaassa käsitellään vanhemmuutta ja sen tuomia haasteita sekä murrosikää ja siinä tapahtuvia muutoksia.

Opinnäytetyön tavoitteena on oppaan avulla tukea kouluterveydenhoitajia murrosikäisten vanhempien informoimisessa. Näin lisätään vanhempien tietoisuutta murrosiässä tapahtuvista muutoksista ja siitä selviytymisestä. Tavoitteena oli saada aikaan informatiivinen ja selkeä opas.

Opinnäytetyön teoriaosiossa käsitellään murrosiässä tapahtuvia muutoksia, turvallista vanhemmuutta sekä unen tarvetta ja ravintosuosituksia, jotka ovat murrosikäisen hyvinvoinnin perusta. Teoriatieto koottiin aiheeseen liittyvien tutkimusten ja kirjallisuuden perusteella. Opinnäytetyön tuotos, opaslehtinen, syntyi yhteistyötahon tarpeiden kautta.

REACH TO ADULTHOOD - GUIDE TO ADOLESCENT PARENTS

Heaton Katriina
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
March 2015
Supervisor: Lahti Meimi
Number of pages: 33
Appendices: 2

Keywords: puberty, parenthood, seventh grader, physical mental and social change, school nurse

The aim of this functional thesis is to produce guidance material adolescent parents use. Guide will process parenthood and challenges and changes of puberty. Guide will use of Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymä health nurses.

The aim of the thesis is inform parents of adolescents. Parents' knowledge will increase changes of puberty and how to survive it. The aim was to produce a clear and informative guide.

The theoretical part is dealing with puberty changes, safe parenting and the need for sleep and food recommendations, which are based on adolescent well-being. Theoretical knowledge was related to the relevant studies and literature. Thesis output, a guidebook, based needs of co-operation partner.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	6
3	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA PROJEKTIT	7
4	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	8
4.1	Kohderyhmän kuvaus	8
4.2	Opinnäytetyön resurssit ja riskit	9
4.3	Arviointisuunnitelma	10
4.4	Tuotetun oppaan aineiston teorian tieto.....	11
5	MURROSIKÄ-FYYSISET, PSYKKISET JA SOSIAALISET MUUTOKSET TYTÖILLÄ JA POJILLA	11
5.1	Fyysiset muutokset	12
5.2	Psyykkiset muutokset	14
5.3	Sosiaaliset muutokset.....	15
6	7. LUOKKALAINEN, YLÄASTEELLE SIIRTYMINEN	16
7	MURROSIKÄISEN RAVITSEMUS JA UNI HYVINVOINNIN PERUSTANA ...	17
7.1	Unen merkitys.....	17
7.2	Ravitsemussuositukset	19
8	MURROSIKÄISEN VANHEMPIEN TUKEMINEN.....	21
8.1	Vahva vanhemmuus.....	21
8.2	Elämää murrosikäisen kanssa	22
9	OPINNÄYTETYÖPROSESSI.....	23
9.1	Aiheen valinta ja suunnittelu	23
9.2	Työn eteneminen.....	23
9.3	Opas.....	24
10	POHDINTA.....	25
10.1	Opinnäytetyön pohdintaa	25
10.2	Tuloksen ja luotettavuuden arviointi	26
10.3	Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisideat	26
	LÄHTEET	27
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän kouluterveydenhoitajilta tuli ehdotus tehdä 7. luokkalaisten vanhemmille jaettavaksi materiaalia, joka käsittelee murrosiässä tapahtuvia muutoksia ja siitä selviytymistä. Murrosiässä tapahtuu paljon niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiaakin muutoksia ja aihe on aina ajankohtainen ja tärkeä. Lähes jokainen lapsiperhe kohtaa jossain vaiheessa elämää haastavia tilanteita ja murrosikä on yleensä yksi niistä. Kouluterveydenhoitajat toivoivat työnsä apuvälineeksi konkreettista opasta, jonka voivat antaa murrosikäisen vanhemmille selviytymistä tukemaan ja lisäämään heidän tietoisuutta murrosiässä tapahtuvista muutoksista.

Nuorelle murrosikä on uutta ja joskus jopa pelottavaakin aikaa. On totuttava muuttuvaan kehoon, mielialanvaihteluihin ja muutoksiin sosiaalisissa suhteissa. Murrosikä on aikaa, jolloin nuori vertaa itseään muihin ja miettii onko hän normaali. Vanhemmillä on iso rooli nuoren tukena ja vastaamassa nuoren mieltä askarruttaviin kysymyksiin. (Mll:n www-sivut 2014) Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä käsitellään murrosiässä tapahtuvia muutoksia, ravitsemussuosituksia ja unen tarvetta. Työssä paneudutaan myös vanhemmuuteen ja siihen, kuinka tulla toimeen vaikeissakin tilanteissa. Kyseiset asiat ovat oleellisia murrosikäisen 7. luokkalaisen elämässä ja edellytyksiä hyvinvointiin ja oman itsensä hyväksymiseen.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tuotos on opas-lehtinen, johon on kerätty tiivistetysti tässä raportissa käsiteltyä teoretietoa. Opas tulee Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän viiden yläasteen kouluterveydenhoitajan työn apuvälineeksi, jotka ovat kohderyhmäni murrosikäisten vanhempien lisäksi. Alueeseen kuuluvat paikkakunnat Kokemäki, Harjavalta, Nakkila, Eurajoki ja Luvia.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa murrosikäisen vanhemmille suunnattua ohjausmateriaalia Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän viiden kouluterveydenhoitajan käyttöön. Oppaassa kerrotaan vanhemmuudesta ja sen tuomista haasteista sekä murrosiästä ja siinä tapahtuvista muutoksista.

Kouluterveydenhoitaja antaa oppaan 7. luokan terveystarkastuksen yhteydessä oppilaalle, joka välittää sen vanhemmilleen. Nuoret saavat väestöliiton “Olenko minä okei”-oppaan ja nyt tulevaisuudessa vanhemmatkin saavat oman oppaansa. 7. luokkalaisia on vuosittain noin 300 - 350 Keski-Satakunnan alueella, johon kuuluvat paikkakunnat Kokemäki, Harjavalta, Nakkila, Eurajoki ja Luvia. (Ksthy:n www-sivut 2015)

Opinnäytetyöni tavoitteena on oppaan avulla tukea kouluterveydenhoitajia murrosikäisten vanhempien informoimisessa ja näin lisätä vanhempien tietoisuutta murrosiässä tapahtuvista muutoksista ja siitä selviytymisestä.

3 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA PROJEKTIT

Murrosikä ja siihen liittyvät muutokset ovat olleet suosittuja toiminnallisen opinnäytetyön aiheita. Näissä opinnäytetöissä on tuotettu materiaalia kouluterveydenhoitajille, nuorille itselleen sekä nuorten vanhemmille. (Ammattikorkeakoulujen julkaisukirjasto Theseus 2014)

Elina Nokelainen ja Anna Viitaniemi Hämeen ammattikorkeakoulusta ovat tehneet toiminnallisen kehittämistehtävän (2013) ”Kun pojasta tulee mies ja tytöstä nainen – mitä murrosiässä tapahtuu?”. Nokelainen ja Viitaniemi selvittivät millaista tietoa viidesluokkalaiset nuoret kaipaavat murrosiästä, ja tähän tietoon pohjautuen toteuttivat terveystuntien Turengin alakoulun viidesluokkalaisten. Sen jälkeen he keräsivät viidesluokkalaisten palautteen tunnista. Nuorilta saaman palautteen mukaan oppitunti vastasi suurimman osan odotuksia, eivätkä he toivoneet mitään lisättävää tuntiin.

Eeva-Leena Anttila ja Janette Turja Vaasan ammattikorkeakoulusta ovat tehneet opinnäytetyön (2013) ”Murrosikä – kehitysvaihe lapsesta aikuiseksi - Ohjausmateriaali kouluterveydenhoitajan työn tueksi”. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ohjausmateriaali murrosiästä Järvipohjanmaan kouluterveydenhoitajien käyttöön. Anttila ja Turja olivat tehneet itsearvioinnin, jonka mukaan ohjausmateriaali ja Powerpoint olivat toteutuneet hyvin ja suunnitelmien mukaisesti. Tekijät olivat käsitelleet työssään samoja asioita, joita työssäni tulee esille: murrosiän fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset.

Anna Haukkala Laurea-ammattikorkeakoulusta Tikkurilasta on tehnyt opinnäytetyönsä (2010) aiheesta ”Oppitunnit murrosiän fyysisistä muutoksista viidennen luokan oppilaille espoolaisella alakoululla”. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa tietoa murrosiän fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja seksuaalisesta kehitysvaiheesta sekä viidesluokkalaisten että heidän kanssaan työskenteleville. Haukkala arvioi saamiensa palautteiden perusteella, että suurin osa oppilaista koki saaneensa selville

murrosiässä tapahtuviin fyysisiin muutoksiin. Haukkala kertoi laajasti erilaisista fyysisistä muutoksista, mitä murrosiän aikana tapahtuu, joita minäkin käsittelen omassa työssäni.

Susann Höckert Satakunnan ammattikorkeakoulusta on tehnyt opinnäytetyönsä (2011) peruskoulun 7- ja 9-luokkalaisten nuorten näkemyksestä hyvästä vanhemmuudesta. Tutkimuksen kohderyhmän muodostivat peruskoulun 7- ja 9-luokkalaiset nuoret, joille tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, haastattelemalla noin 12 nuorta. Kattegoria ”vanhempi välittäjänä” oli suurin kaikista kattegorioista. Käsittelen vanhemmuutta ja siihen liittyviä asioita omassa työssäni, joten oli hienoa nähdä millaisesta vanhemmuudesta nuoret itse pitävät.

Työni lopussa on taulukko aikaisemmista tutkimuksista ja projekteista. (LIITE 1)

4 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

4.1 Kohderyhmän kuvaus

Toiminnallisen opinnäytetyöni tuotos ”selviytymisopas”, on tarkoitettu murrosikäisten vanhemmille. Vanhempana oleminen murrosikäisen nuoren kanssa voi välillä olla koettelevaa, mutta oppaassa halutaan tuoda ilmi, että tilanteista selviää. Siinä on myös vinkkejä ja ohjeita pahan päivän varalle. Toisinaan voi tuntua, että voimat ovat vähissä ja ei ole tietoa miten ongelmat voidaan ratkaista. Tässä vaiheessa vanhempi voi ottaa aikaa itselleen, irtautua tilanteesta ja lukea opasta ja saada mahdollisesti ohjeita tilanteeseen. Oppaan lopussa on myös tietoa, mihin kannattaa ottaa yhteyttä, jos omat voimavarat eivät enää riitä.

Oppaassa kerrotaan vanhemmille, miten murrosikäinen muuttuu fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti, mitkä asiat ovat nuorelle tärkeitä sekä mitä nuoren mielessä liikkuu. Nuori ei välttämättä osaa pukea tunteitaan sanoiksi, ja vanhemman onkin luettava nuorta ja hänen tekemisiään. Murrosikä on monesti aikakausi, jota odotetaan kauhulla ja josta pelotellaan. Vanhempien on muistettava, että oma asenne, nuoren luonne ja perheen arki vaikuttavat paljon siihen, miten nuori murrosiän kokee. (MII:n www-sivut 2015)

Opas on myös apuväline kouluterveydenhoitajille. Oppaan avulla he voivat informoida vanhempia paremmin. Terveystenhoitaja on kouluyhteisön terveyden edistämisen asiantuntija ja hän vastaa hoitotyön asiantuntijana kouluterveydenhuollosta ja toimii myös lääkärin työparina. Terveystenhoitajalla on erilaisia tehtäviä, jotka voivat liittyä koulu- ja opiskeluyhteisöön, yksittäiseen oppilaaseen ja opiskelijaan tai moniammatilliseen yhteistyöhön koulussa ja oppilaitoksessa tai laajemmin kunnassa ja palvelujärjestelmässä. (THL:n www-sivut 2014) Murrosikäinen on kouluterveydenhoitajan yleinen asiakas.

Terveystenhoitolaissa säädetään kunnan perusterveydenhuollon velvollisuudesta järjestää koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut alueellaan sijaitsevien oppilaitosten opiskelijoille sekä kouluterveydenhuolto on määritelty kouluterveydenhuollon laatusuosituksessa. Perusopetusta antavien koulujen ja oppilaitosten työhön kuuluu myös kouluyhteisön terveellisyys- ja turvallisuuden valvonta ja edistäminen, oppilaan terveyden seuraaminen ja edistäminen, yhteistyö muun oppilashuolto- ja opetushenkilöstön kanssa sekä terveydentilan toteamista varten tarpeellinen erikoistutkimus. (Finlexin www-sivut 2014)

4.2 Opinnäytetyön resurssit ja riskit

Sain oppaani kuvitukseen apua alan ihmiseltä, joka toimii kuvankäsittelijänä. Kuvat suunniteltiin niin, että ne tukevat oppaan teoriasisältöä ja antavat lukijalle mielen-

kiintoisemman ja helpomman lukukokemuksen. Painatin oppaasta muutaman version, mutta kouluterveydenhoitajat huolehtivat oppaan painatuksesta vanhemmille.

Opinnäytetyössäni riskejä olivat tietotekniset ongelmat, oppaan kuvittamisen ongelmat ja miellyttävän lukukokemuksen aikaansaamisen ongelmat. Isona riskinä pidän sitä, saavuttaako valmis opas vanhemmat, jonka nuoren pitäisi heille toimittaa. Moni nuori voi unohtaa oppaan reppuunsa, eikä se tavoita vanhempia. Tähän ratkaisuna on kehottaa kouluterveydenhoitajia muistuttamaan nuorta oppaan perille viemisestä ja sen tärkeydestä. Myös mahdollinen Winha-viesti vanhemmille voisi toimia. Riskinä olivat myös minun ja yhteistyötahon erilaiset näkemykset oppaan sisällöstä. Onnekseni yhteistyö sujui ongelmitta ja yhteistyötahoni samanlaiset näkökulmat ja tarpeet tekivät työnteosta helpompaa.

4.3 Arviointisuunnitelma

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa murrosikäisen vanhemmille suunnattua ohjausmateriaalia Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän viiden kouluterveydenhoitajan käyttöön. Tavoitteena on oppaan avulla tukea kouluterveydenhoitajia murrosikäisten vanhempien informoimisessa ja näin lisätä vanhempien tietoisuutta murrosiässä tapahtuvista muutoksista ja siitä selviytymisestä.

Tämän työn puitteissa ei ollut mahdollista kerätä terveydenhoitajien kokemuksia oppaan käytöstä pidemmältä aikaväliltä. Kysyin kuitenkin suullista palautetta kouluterveydenhoitajilta oppaasta, ennen sen painattamista. Terveydenhoitajat olivat tyytyväisiä oppaan sisältöön ja ulkonäköön. Sitä, auttaako opas heitä työssään ja saadaanko oppaalla haluttuja vaikutuksia aikaan, ei terveydenhoitajat tietenkään osannut vielä sanoa.

4.4 Tuotetun oppaan aineiston teorian tieto

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotos eli murrosikäisten vanhemmille suunnattu opas pohjautuu teorian tietoon, joka on esitetty kohdissa murrosiän fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset, ravitsemuksen ja unen merkitys, murrosikäisen vanhempien tukeminen sekä 7. luokkalainen ja yläasteelle siirtyminen. Tämä teorian tieto on tarkoitettu kouluterveydenhoitajien työn tueksi sekä tavoittamaan murrosikäisten vanhemmat ja antamaan heille ajankohtaista tietoa.

5 MURROSIKÄ-FYYSISET, PSYKKISET JA SOSIAALISET MUUTOKSET TYTÖILLÄ JA POJILLA

Tässä luvussa käsitellään murrosiässä tapahtuvia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia, joihin oppaassa käsitelty teorian tieto pohjautuu. Murrosikä käsitteenä tarkoittaa sukukypsyysikä, puberteettia, joka ajoittuu noin 11. ja 17. ikävuoden väliin. Sille on ominaista suvunjatkamiskyvyn alkaminen ja toissijaisten sukupuolitunnusmerkkien kehittyminen. (Terveyskirjaston [www-sivut 2014](#)) Murrosikä käynnistyy kun kehon hormonituotanto kiihtyy. Kasvuhormoni lisääntyy, joka näkyy tytöillä ja pojilla kasvupyrähdyksenä, kun taas sukupuolihormonit saavat aikaan ulkoisten sukupuoliominaisuuksien kehittymisen. Pojilla tähän vaikuttaa pääasiassa kiveksistä erittyvä testosteroni-hormoni ja tytöillä estrogeeni-hormoni, joka erittyy munasarjoista. (Neuvolan [www-sivut 2014](#)) Murrosiän alkamiseen vaikuttavat muun muassa vanhempien murrosiän alkuaik, perimä ja rakennetyyppi. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 73)

Murrosiän alussa hypotalamuksen, aivolisäkkeen ja sukupuolirauhasten muodostama, sukupuolista kypsymistä säätelevä kokonaisuus aktivoituu. Murrosiän kehitys etenee kaikilla melko samankaltaisesti, mutta perimästä johtuvat yksilölliset erot ke-

hitysvaiheiden järjestyksessä ja nopeudessa ovat suuria ja vaihtelevat yksilöittäin. (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2007, 76)

Nuoren on hyvä tietää puberteettikehityksen eri merkit ja vaiheet, ja että yksilöllinen vaihtelu on niissä todella suurta. Kouluterveydenhuollossa seurataan nuoren murrosiän vaiheita ja kehitystä säännöllisesti. Muun muassa poikien kivesten kasvua ja tyttöillä rintojen kehitystä sekä molemmilla karvoituksen esiintymistä seurataan. Lisäksi arvioidaan myös muita merkkejä, kuten ihon rasvoittumista, aknea, hien hajua ja tytöillä kuukautisten alkamista. (Tervekoululaisen [www-sivut](#) 2014)

Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, jotka ovat varhaismurrosikä 12–14-vuotiaana, varsinainen murrosikä 15–17-vuotiaana ja myöhäismurrosikä 18–22-vuotiaana. Puhutaan myös esimurrosiästä, jolla tarkoitetaan aikaa lapsuuden ja varhaismurrosiän välillä. Tuolloin tulee ajankohtaiseksi kysymykset omasta kehosta ja seksuaalisuudesta. Ikävuoteen 18–20 päästäessä murrosikä on yleensä eletty ja lapsesta on tullut nuori aikuinen. (Koistinen ym. 2004, 81)

5.1 Fyysiset muutokset

Tytöillä fyysisen kehityksen eteneminen alkaa keskimäärin pari vuotta poikia aikaisemmin. Tytöillä ensimmäinen merkki murrosiän alkamisesta on rintarauhasen kehitys, joka tapahtuu keskimäärin 10-vuotiaana. Rasvakudos alkaa lisääntyä ja myöhemmin maitotiehyet ja rauhasrakkulat kehittyvät ja aiheuttavat rintojen kasvun. Rintojen koko on hyvin yksilöllistä ja siihen vaikuttavat perintötekijät sekä hormonitoiminta. (Tervekoululaisen [www-sivut](#) 2014)

Seuraavia murrosiän merkkejä ovat häpykarvoitus, ihon rasvoittuminen, pituuskasvun kiihtyminen, lihasten kasvaminen ja rasvakudoksen lisääntyminen. Tyttöjen pituuskasvu alkaa keskimäärin 12-vuotiaana ja on nopeimmillaan jopa kahdeksasta kymmeneen senttimetriä vuodessa. Murrosiässä pää, kädet ja jalkaterät kasvavat ja jäsenien hallinta voi tuntua vaikealta ja niiden suhteettomuus muuhun kehoon verrattuna saattaa hämmäntää nuorta hetkellisesti. (MII:n [www-sivut](#) 2014)

Kuukautiset alkavat suomalaisella tytöllä tavallisesti 10–16-vuotiaana ja keskimäärin 12–13 vuoden iässä. Alkuvaiheessa kuukautiskierrot ovat epäsäännöllisiä ja vuoto voi olla runsasta ja pitkittyä. Kuukautiskiertoon voi liittyä myös kuukautiskipuja. Kuukautiskierron normaali pituus on 23–35 vuorokautta ja pituus lasketaan vuodon alkupäivästä seuraavan vuodon alkuun. Kierronpituus voi vaihdella ja se on täysin normaalia. Normaali vuodon kesto on 2–8 vrk, keskimäärin kuitenkin 5 päivää. Kokonaisvuodon määrä on 20–80 millilitraa. Normaalin kuukautiskierron ylläpitoon ja alkamiseen tarvitaan normaali aivolisäkkeen toiminta, normaalit munasarjat, joka reagoivat aivolisäkehormoneiden erittymiseen, sekä normaali kohtu. (Terveyskirjaston www-sivut 2014)

Kuukautiset ovat tavallisesti hartaasti odotetut ja toivotut ja niiden tuloa ennakoi myös muut fyysiset muutokset. Kuukautisista on tullut niin yleinen asia, ettei sitä yleensä enää pelätä. Useimmat tytöt pystyvät puhumaan äitinsä kanssa kuukautisista ja niihin liittyvistä kysymyksistä. Se, että äiti kertoo kuukautisista ja niiden alkamisesta tytölle etukäteen, on edelleen hyvin tärkeää tytön turvallisuudentunteen ja naiseuden myönteiseksi ja arvokkaaksi kokemisen kannalta. (Aalberg & Siimes 2007, 57–58)

Pojilla murrosikä käynnistyy keskimäärin 12-vuotiaana. Pojilla ensimmäinen merkki murrosiästä on kivesten ja kivespussien suureneminen sekä häpykarvoituksen kasvaminen. Kivekset saavuttavat aikuiskoon eli noin 50mm suunnilleen 15. vuoden iässä. Penis aloittaa kasvunsa yleensä noin vuoden kivesten kasvua jäljessä. Penis kasvaa pituutta ja paksuutta ja siihen kehittyy terska. Se saavuttaa noin kahdessa vuodessa aikuisen miehen peniksen mitan. (Ivanoff ym. 2007, 77) Yölliset siemensyöksyt alkavat noin 13 vuoden iässä. Ne ovat yllätyksellisiä ja saattavat hämmentää poikaa. Samoin yhtäkkiset erektiot, ilman seksuaalista kiihoketta ovat mahdollisia, joita aiheuttaa esimerkiksi pelästyminen, innostuminen tai lämpötilan vaihtelu. Oman kehon hallitsemattomuus voi tuntua pelottavalta ja kiusalliselta. (Mll:n www-sivut 2014)

Pojan ääni madaltuu, iho rasvoittuu, hienhajusta tulle kitkerää, lihakset kasvavat ja paino nousee murrosikään tultaessa. Myös pää, kädet ja jalkaterät kasvavat ja nuoresta voi tuntua, että kasvavia jäseniä voi olla vaikea hallita ja niiden suhteettomuus muuhun kehoon verrattuna saattaa tuntua oudolta. (MII:n www-sivut 2014)

Pituuskasvu kiihtyy ja kasvupyrähdys kestää yleensä pari vuotta. Poika voi venyä vuodessa jopa yli kymmenen senttiä. Kasvupyrähdysen jälkeen poika kasvaa pituutta vielä kolmesta viiteen vuotta. (MII:n www-sivut 2014) Murrosiässä hormonit jouduttavat luuston kypsymistä sekä kasvurustojen luutumista ja pysäyttävät kasvun. Tänä aikana nuori kasvaa omaan pituuteensa ja saavuttaa loppupituutensa. (Koistinen ym. 2004, 73) Parranalku ja kainaloiden karvoitus ilmaantuvat vähän myöhemmin murrosikää. (MII:n www-sivut 2014)

5.2 Psyykkiset muutokset

Nuoren psyykinen kehitys perustuu suurimmalta osin aivojen kokonaiskehitykseen. Seitsemäsluokkalaisten ovat ajattelussa vielä niin sanotun konkreettisen ajattelun tasolla, eli asiat ymmärretään niin kuin ne sanotaan. Vähitellen kehityksen mukana ajattelukin kehittyy kohti aikuisen abstraktia ajattelua. Henkinen kasvu on tässä vaiheessa myös suurta, jolloin erilaiset kysymykset omasta itsestä ja elämän tarkoituksesta tulevat esille. Tämä kasvu ja kehitys ovat hyvin huomattavissa yläkoulussa, kun vertaa seitsemäsluokkalaisten ja yhdeksäsluokkalaisten ajatusmaailmaa, tapaa oppia ja kyseenalaistaa asioita. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 22)

Fyysinen kehitys kulkee yleensä melko suoraviivaisesti eteenpäin, mutta psyykinen kehitys voi olla monimutkaisempaa ja mutkikkaampaa. Murrosiän alkuvaiheessa nuorilla on monesti psyykkisen taantuman kausi, jolloin nuori ei ole kiinnostunut asioista, eikä ole vanhempiensa kanssa kovin yhteistyökykyinen. Nuoren kanssa ei välttämättä saa keskustelua aikaan, käytöstavat voivat olla töykeitä eikä nuori kerro mitä hänelle kuuluu. Tämä vaihe on kuitenkin normaalia. Nuori ei tiedä miten suhtautua muuttuvaan minäkuvaan ja onko lapsi vai aikuinen. Psyykkisen kehityksen

voidaankin sanoa kulkevan kaksi askelta eteenpäin ja yhden taaksepäin. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 23)

5.3 Sosiaaliset muutokset

Kavereiden rooli nuoren kasvuprosessin aikana vaihtelee niin, että aluksi pojat ja tytöt ovat pääasiassa tekemisissä vain samaa sukupuolta olevien kanssa, eikä toinen sukupuoli vielä kiinnosta. Kehityksen edetessä tytöt ja pojat alkavat kiinnostua vähitellen myös toisesta sukupuolesta. Sukupuolisen kypsymisen myötä korostetaan naisellisia ja miehekkäitä piirteitä käyttäytymisellä ja pukeutumalla sen mukaisesti. Itsenäistymisyritykset tulevat tässä vaiheessa ajankohtaiseksi, vaikka nuori tarvitsee vielä vanhempiaan tueksi ja malliksi. Myös intensiiviset ja lyhytkestoiset rakastumiset myllertävät nuoren mielessä. (Koistinen ym. 2004, 73)

Murrosikään kuuluvat tupakoinnin ja päihteiden kokeilut. Huumeongelmat ovat tänäpäivänä lisääntyneet ja yhä nuoremmat alkavat käyttää alkoholia ja huumeita. Aineita on hyvin tarjolla ja yleensä nuoret tietävät mistä niitä voi hankkia. Vanhempien tehtävä on tässä asiassa antaa hyvä, päihteetön malli nuorelle ja kertoa miten itse suhtautuu päihteisiin. Alkoholin myyminen, välittäminen ja mainostaminen alle 18 -vuotiaalle on kielletty. (LIITE 2) Vanhempien tehtävänä on tukea nuorta erittäin vaativassa, kokeilevassa ja kehityksellisessä muutosprosessissa ja vastata nuoren mieltä askarruttaviin kysymyksiin ja perustella vastauksensa. Koulu on tässä apuna ja pyrkii tukemaan vanhempia hyvän elämän perusedellytysten ylläpitämisessä ja säilyttämisessä. (Koistinen ym. 2004, 75)

6 7. LUOKKALAINEN, YLÄASTEELLE SIIRTYMINEN

Tuotetussa oppaassa käsitellään murrosikäisiä nuoria, joille on ajankohtaista yläasteelle siirtyminen ja uuteen koulumaailmaan tutustuminen. Aiheen käsittely on tarpeellista myös työssäni, jotta ymmärretään paremmin nuoren psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia ja mitkä asiat nuoren elämässä niihin vaikuttavat. Seitsemäsluokkalainen on suuren muutoksen edessä. Muutoksia aiheuttavat muun muassa yhteiskunta, koulu ja tietenkin nuoren oma kehitysvaihe. Tässä vaiheessa taakse jäävät ala-aste, tutut opettajat ja rutiinit, joita on tottunut näkemään ja noudattamaan jo monen vuoden ajan. Uudessa koulussa moni asia muuttuu. Uusi koulurakennus ja uudet luokat ja niiden löytäminen ovat ensimmäinen haaste koululaiselle. Myöskään opetus ei enää tapahdu missään omassa luokassa, vaan niin sanotuissa aineluokissa. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 9-10) Kouluikäisen fyysinen kasvu on tavallisesti melko tasaista. Paino lisääntyy noin 2,5 kiloa ja pituuskasvu 5 cm vuodessa. (Koistinen ym. 2004, 72)

Yläluokilla nuorten ihmissuhdekirjo kasvaa ja laajenee ja samalla nuori yrittää löytää omaa paikkaansa ja roolia uudessa luokassa ja koulussa. Nuoren elämään tulee monta uutta aikuista; opettajia ja koulun muuta henkilökuntaa. Ennen vain yksi opettaja muuttuikin moneksi ja kaikilla on oma tapansa opettaa, lähestyä oppilaita, ylläpitää työrauhaa ja määrätä läksyjä. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 10)

Yläkoulussa opetus on kurssimuotoista ja se voi olla joko keskitettyä tai hajautettua opetusta. Jos kurssi on keskitetty, yhden jakson aikana opiskellaan tietyn oppiaineen yksi kurssi ja jakson loppupuolella on koeviikko. Se vaatii nuorelta opiskelun ja vapaa-ajan järkevää yhteensovittamista ja suunnittelua. Hajautetussa kurssissa tunnit ovat jakautuneet pidemmälle ajanjaksolle. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 11–12)

Vanhemmat voivat kasvatuksen kautta vaikuttaa paljonkin siihen, miten lapsi suhtautuu kouluun ja miten tulee siellä pärjäämään. Lapsen koulumenestykseen vanhemmat voivat vaikuttaa varhain esim. opettamalla lasta keskittymään asioihin, puhumaan omaa äidinkieltään mahdollisimman hyvin ja tulemaan toimeen erilaisten ihmisten

kanssa. Vanhemman jatkuva kiinnostuksen osoittaminen lapsen koulunkäyntiä kohtaan, tukee myös lapsen koulumenestystä. (Väestöliitto 2005, 107–108)

Koulun ja kodin välinen yhteistyö on ehdottoman tärkeää. Uuteen kouluun siirryttäessä järjestetään yleensä tapaaminen uuden opettajan/luokanvalvojan kanssa, jossa keskustellaan lapsen aiemmasta koulunkäynnistä, erityistarpeista ja mahdollisista vaikeuksista. Tapaamiset koko lukuvuoden ajan ovat tärkeitä, jotta vanhemmat tietävät miten lapsensa koulunkäynti sujuu. Kaikissa kouluissa toimii myös oppilashuoltoryhmä, jonka tarkoituksena on edistää oppilaiden hyvinvointia ja taata hyvät opiskelumahdollisuudet koulussa. (Väestöliitto 2005, 108-109)

7 MURROSIKÄISEN RAVITSEMUS JA UNI HYVINVOINNIN PERUSTANA

Luvussa seitsemän käsittelen murrosikäisen unen määrää ja laatua sekä ravitsemusta nuoren hyvinvoinnin perustana. Esimerkiksi uuden oppiminen, koulutehtäviin keskittyminen sekä sosiaalisten suhteiden luominen edellyttää nuorelta voimia ja jaksamista, joita riittävä uni ja monipuolinen ravitsemus tukevat. Oppaassa on käsitelty näitä aiheita ja tieto pohjautuu tässä käsiteltyyn teorial tietoon. Tasapainoisen elämän peruspilareita ovat uni ja ravitsemus, jonka vuoksi otin aiheet myös työhöni.

7.1 Unen merkitys

Unen vaiheista kaksi ensimmäistä ovat pinnallista ja kevyttä unta. Keskivaiheen uni on ihmisen syvintä unta, joka alkaa yleensä 1–3 tuntia nukahtamisen jälkeen. Syvän unen aikana kasvuhormonia erittyy eniten, mikä on tärkeää murrosikäisen nuoren

fyysiselle kasvulle. Viimeisessä eli REM-uni vaiheessa on sekä pinnallisen että syvän unen ominaisuuksia ja tämä vaihe ajoittuu noin 90 minuutin jaksoihin yöunen aikana, jota on eniten aamuyöllä. REM-unen aikana aivot järjestävät ja käyvät läpi päivän tapahtumia ja tallentavat tietoa. Tämä on myös unien näkemisen vaihe. Liian vähäinen REM-uni aiheuttaa väsymystä, alavireisyyttä, ärtyisyyttä, masennusta ja muistivaikeuksia. (Tervekoululaisen [www-sivut 2014](#))

Jotta murrosikäinen pystyy muistamaan ja oppimaan, hän tarvitsee kaikkia unen vaiheita, jotka toistuvat 8–10 tunnin yöunen aikana peräkkäin. Siksi on tärkeää tarpeeksi pitkä yöuni, jotta kaikki unen vaiheet ehtivät tapahtua. (Tervekoululaisen [www-sivut 2014](#))

Suomalaisten keskimääräinen yöuni on lyhentynyt viime vuosikymmeninä. Nukkumaanmeno-aika on siirtynyt myöhemmäksi, koska elämä on muuttunut iltaktiivisemmäksi. Harrastukset, tietokone ja tv-ohjelmat koetaan nukkumista mielenkiintoisimmiksi ja tärkeämmiksi. Elämänrytmi on muuttunut 24/7-tahtiseksi ja nuorten väsymys onkin yleistynyt ongelma. (Tervekoululaisen [www-sivut 2014](#))

Vanhempien tulisi rajoittaa nuoren ruutuaikaa, niin etteivät elektroniset laitteet korvaisi muuta tekemistä. Ruutuajalla tarkoitetaan television, tietokoneen ja pelikonsoleiden ääressä vietettyä aikaa ja runsas ruutuaika voi olla este päivittäiselle liikunnalle, riittävälle yöunelle ja sosiaalisille suhteille. Se pakottaa liikkumattomaksi ja voi aiheuttaa turhaa lihasjännitystä ja virheasentoja. (Tervekoululaisen [www-sivut 2015](#)) Kun peli tai nettisivusto tarjoaa nuorelle seuraa, sitä tulee herkästi käytettyä liikaa ja se voi viedä helposti mukanaan. Riski jäädä koukkuun kasvaa, jos pelaaminen tai nettisuhteet korvaavat tai täydentävät päivittäisiä ihmissuhteita ja vuorovaikutusta. (MII:n [www-sivut 2015](#))

On vaikea antaa aikasuositusta median käytölle, mutta yleisesti sanoen median käyttö on yleensä kohdallaan, jos se ei mene muun elämän edelle eikä esimerkiksi vie aikaa nukkumiselta. Ellei näin ole, aikuisen pitää puuttua asiaan. Aikuisen valvonta, selvät rajat ja nuoren oma ryhdistäytyminen auttavat nuorta irrottautumaan liiallisesta pelien ja tietokoneen käytöstä, sekä vapauttavat aikaa ja tilaa sosiaalisille suhteille ja kasvokkain käytävälle vuorovaikutukselle. (MII:n [www-sivut 2015](#)) Tuoreen tutki-

muksen mukaan lapset, jotka käyttävät paljon ruutuaikaa eli viettävät runsaasti aikaa television, tietokoneen ja pelikonsolien ääressä, menestyvät heikommin koulussa kuin lapset, joille kertyy ruutuaikaa alle kaksi tuntia päivässä. (Liikkuvankoulun www-sivut 2015)

Unen tarve on yksilöllistä, mutta keskimäärin murrosikäinen nuori tarvitsee unta 8-10 tuntia yössä, jotkut jopa enemmän. Riittävän yönunen voi arvioida siitä, herääkö aamulla virkeänä vai vaivaako aamuväsymys, joka kertoo liian vähästä unesta, eli unen turvaraja on alitettu. Unta ei voi varastoida, joten jokaöinen riittävän unensaanti on tärkeää nuoren kasvun ja kehityksen kannalta. (LIITE 2)

Unta tarvitaan oppimiseen ja sekin kertoo, kuinka tärkeää uni on murrosikäiselle koulussa käyvälle nuorelle. Unen aikana jo opitut asiat vahvistuvat ja aivot työstävät niitä nukkuessa. Unenpuute häiritsee ensimmäisenä aivojen otsalohkoa, joka on aivo-toiminnan tärkein ohjaaja ja vastaa ihmisen älyllisistä toiminnoista ja luovasta ajattelusta. Tästä syystä jo pienikin jatkuva univaje heikentää älyllistä suorituskkyä, laske mielialaa ja vaikeuttaa järkevää päätöksentekoa. Myös keskittyminen ja motivaatio häiriintyvät väsyneenä ja saa monesti luokassakin aikaan työrauhan ja oppimisilma-
piirin huononemisen. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 81-82)

7.2 Ravitsemussuositukset

Murrosiässä nuori venyy hetkessä pituutta ja vartalo saa uusia muotoja, jotka voivat pelästyttää. Tapahtuvat muutokset saavat nuoren miettimään omaa ulkonäköä ja siihen vaikuttamista. Ruoka voi olla nuoren keino hallita muuttuvaa vartaloa. Vanhemman tehtävänä on antaa tunnustusta siitä, että nuori on normaali ja juuri hyvä sellaisena kuin on. Murrosikäinen nuori tarvitsee aikuisen tukea ja opastusta, jotta hän omaksuisi terveellisen ruokavalion osaksi elämäänsä. Jos terveelliset elämäntavat ja säännöllinen ruokailu on ollut elämäntapa jo lapsesta lähtien, on nuoren helpompaa syödä monipuolisesti ja terveellisesti tässäkin muuttuvassa elämäntilanteessa. Tasapainoinen ja monipuolinen ravitsemus, riittävä liikunta ja uni yhdessä tukevat nuoren fyysistä ja henkistä kasvua ja kehitystä. (MII:n www-sivut 2014)

Murrosiässä kasvu ja kehitys ovat niin nopeaa, että energiaakin tarvitaan runsaasti. Energiaravintoaineiden saantisuositukset kokonaisenergiasta ovat nuorilla samat kuin aikuisilla: proteiineja 10–20 prosenttia, hiilihydraatteja 50–60 prosenttia ja rasvaa 25–35 prosenttia päivän energiasta. (LIITE 2) Erityisesti raudan, proteiinin ja kalsiumin tarve murrosikäisellä nuorella on suuri. Kalsiumia tarvitaan luuston rakennusaineeksi ja proteiineja uusien kudosten muodostumiseen ja uusiutumiseen. Koululaisten D-vitamiinin saantisuositus on 7,5 ug vuorokaudessa. (Haglund 2007, 134–135)

Säännölliset, monipuoliset ateriat takaavat sen, että nuori saa tasaisesti ravintoa päivän aikana. Täysjyväviljavalmistet ja -leipä, peruna, kasvikset, hedelmät, marjat, liha, kala, kana, muna ja maito ja muut maitovalmistet muodostavat ruokavalion rungon. Erityisesti kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä, joiden suositusannos on viidestä kuuteen kourallista päivässä, tulisi koululaisten lisätä. Ennen kouluunlähtöä tulisi syödä kunnollinen aamupala, jonka avulla nuori jaksaa työskennellä aamupäivän tunnit koulussa. Perusopetuslain mukaan opetukseen osallistuvalla tulee tarjota maksuton ja monipuolinen ateria jokaisen koulupäivän aikana. Kouluruoassa kovan rasvan ja suolan käyttöön kiinnitetään huomiota. Monipuoliseen kouluateriaan sisältyy pääruoka, peruna, riisi tai pasta, salaatti, leipä, leipärasva ja ruokajuomana maito tai piimä. Lautasmalli on ohjeena täyspainoisen aterian kokoamisessa. (Haglund 2007, 135-136)

Koulun jälkeen lapsille tulee varata monipuolista välipalaa esimerkiksi täysjyväleipää, maitoa, jogurttia, viiliä, kaakaota, rahkaa, leikkeleitä, kasviksia ja hedelmiä, joiden avulla nuori jaksaa odottaa päivälliseen asti. Keitto- ja laatikkoruoat ovat käteviä ja ne on helppo nuoren itsekin lämmittää päivälliseksi. Iltapala kuuluu myös säännölliseen ateriarytmiin, jolloin voi nauttia leipää, leikkeleitä, maitovalmisteita ja hedelmiä. Virvoitusjuomien, makeisten, perunalastujen ja pikaruokien käyttö on nuorilla lisääntynyt ja on yleistä tänä päivänä. Näitä herkkuja tulisi nauttia harvoin ja harkiten. (Haglund 2007, 136)

8 MURROSikäISEN VANHEMPIEN TUKEMINEN

Opinnäytetyön tuotos on suunnattu murrosikäisten vanhempien tueksi. On tärkeää, että vanhemmat tietävät mitä nuori käy murrosiässä läpi, jotta voi olla vahva vanhempi ja auttaa tarpeen tullen nuorta hänen mieltään askarruttavissa asioissa. Oppaassa käsitellään vanhemmuutta, rajojen asettamista ja niiden tärkeyttä. Seuraavaksi käsittelen mitä on vahva vanhemmuus ja millaista elämä on murrosikäisen kanssa, joihin oppaassakin käsitelty teorial tieto on pohjautunut. (LIITE 2)

8.1 Vahva vanhemmuus

Elämänmuutos ensimmäisen lapsen syntyessä on suuri, vaikka tuleva äiti ja isä olisivatkin valmistautuneet asiaan kaikin mahdollisin tavoin. Oma lapsi on ihme, oma perhe tuntuu hyvältä, mutta uudet haasteet ja vastuu voi hirvittää. Lapsen synnyttyä on hän täysin riippuvainen vanhemmistaan, päivin ja öin. Lapsen vauvaikä, leikkiikä, kouluikä ja teini-ikä ovat vanhemmuuden vaiheita, jotka vaativat erilaista sopeutumista ja perhe-elämän opettelua. (MII:n www-sivut 2014)

Vanhemmaksi tuleminen tarkoittaa ajankäytön ja arvomaailman uudelleen muodos tamista. Silloin tulee vastuu täysin avuttomasta ja äärettömän arvokkaasta ihmisen alusta. (Väestöliiton kirja, 37). Äitinä ja isänä oleminen on etuoikeus ja siitä saa ja tuleekin olla ylpeä. Hyvään vanhemmuuteen vaikuttaa monta eri asiaa mm. oma menneisyys ja tämän hetkinen elämäntilanne. Vanhemman tehtävä on olla läsnä lapsen elämässä, pitää huolta, antaa turvaa, läheisyyttä ja hellyyttä sekä asettaa iän mukaiset säännöt ja rajat. Vanhemman on hyvä olla tietoinen erilaisista kasvatustavoista ja perehtyä niiden hyviin ja huonoihin puoliin. On myös tärkeää olla tietoinen rajojen ja rakkauden merkityksestä arjessa. (MII:n www-sivut 2014)

8.2 Elämää murrosikäisen kanssa

Monesti lapsen murrosikä voi saada vanhemmat neuvottomiksi. Ennen niin suloinen lapsi käyttäytyy huonosti, haistattelee ja paiskoo ovia. Nuorella on tapana verrata vanhempiaan kavereiden vanhempiin ja tuo asian myös herkästi kuuluviin. (Väestöliitto 2005, 5) Murrosikäisiä lapsia ei saa jättää liikaa omilleen, vaikka nuori monesti onkin sitä mieltä, että on tarpeeksi kypsä päättämään mitä haluaa elämältään. Meneillään on kuitenkin tärkeät, nuoren omien siipien vahvistumiseen tähtäävät vuodet. (Väestöliitto 2005, 30)

Murrosikäisen lapsen vanhempien rooli on usein taistelua tilan antamisen ja rajojen asettamisen välillä. Lapsi pyrkii itsenäistymään ja irtautumaan vähitellen vanhemmistaan. Murrosikäinen haluaa yleensä enemmän kuin mihin oikeasti on valmis ja mihin hänen kypsyytensä todella riittää. Välillä tulee tilanteita, kun pallo karkaa murrosikäisen nuoren käsistä, mutta silloin on vanhempien tehtävä toimia aitana, joka ottaa pallon kiinni. (MII:n www-sivut 2014)

Jokaisen nuoren murrosikä on erilainen ja tämä aika onkin yleensä vanhemmuuden ja aikuisuuden kypsyyskoe. Osa nuorista ohittaa murrosiän ilman suurempia kriisejä, kun toiset taas kokevat murrosiän voimakkaan protestin ja jatkuvan rajojen koetteluun kautta. Tämä johtuu siitä, että nuoret ovat yksilöllisiä, kehittyvät omaan tahtiinsa ja oman luonteensa mukaisesti. (MII:n www-sivut 2014)

Perheessä käydään jatkuvasti keskustelua nuoren elämään liittyvistä rajoista, vapauksista ja vastuusta. Toisaalta nuoreen halutaan luottaa, mutta silti vanhemmat eivät voi olla sinisilmäisiä. Nuori tarvitsee vanhemmat, jotka ovat huolissaan, pettyvät nuoren toilailuista, ilahtuvat onnistumisista, suuttuvat laiminlyönneistä ja sanovat tarvittaessa ei, vaikkei nuori sitä siinä hetkessä ymmärtäisikään. Vanhempien tehtävä on uskaltaa ja jaksaa silloinkin kun nuori ei itse siihen enää kykene. (MII:n www-sivut 2014)

9 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

9.1 Aiheen valinta ja suunnittelu

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheen sain pyyntönä Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymältä, joten työ on työelämälähtöinen. He pyysivät materiaalia kouluterveydenhoitajien työn tueksi. Kohderyhmä oli 7. luokkalaisten vanhemmat, joille opas on suunnattu sekä kouluterveydenhoitajat, jotka saavat oppaan työnsä tueksi. Suunnitelmana oli tuottaa opaslehtinen, jota jaettaisiin kouluilla, joissa terveydenhoitajat työskentelevät. Opinnäytetyöprosessiin kuuluivat työnasettaja Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän terveyden edistämisen yhdyshenkilö sekä kouluterveydenhoitajat, opinnäytetyön tekijä Katriina Heaton ja ohjaava opettaja Meimi Lahti.

Aiheen sain keväällä 2013, jolloin aloin kerätä teoreettista viitekehystä ja olin opinnäytetyöohjauksissa. Sen jälkeen alkoi varsinaisen materiaalin työstäminen. Ohjauksesta saamien ohjeiden mukaisesti pyrin etenemään työssäni tavoitteena saada opinnäytetyö valmiiksi vuoden 2015 alkuun mennessä. Suunnitelmana oli pitää suunnitteluseminaari keväällä 2014 ja raportointiseminaari maaliskuussa 2015.

9.2 Työn eteneminen

Työ alkoi aiheeseen tutustuen ja yhteistyötahon näkökulmia kuunnellen. Etsin erilaisia lähteitä: tutkimuksia, kirjallaisia lähteitä ja lehtiartikkeleita. Syksyllä 2013 keräsin tietoa murrosiästä, vanhemmuudesta ja muista käsitteistä. Yhteydenpito yhteistyötahoni kanssa on ollut aktiivista ja olemme suunnitelleet oppaan sisältöä ja aikataulua. Esiitin aihe-seminaarin syksyllä 2013. Keväällä 2014 pidin suunnitteluseminaarin ja keräsin lisää tietoa ja hahmottelin oppaan sisältöä ja ulkoasua. Tässä vaiheessa etsimäni tiedon karsiminen ja tiivistäminen tuli ajankohtaiseksi. Tapasimme säännöllisin väliajoin yhteistyötahoni kanssa ja suunnittelemme jatkoa. Kirjoitimme opinnäytetyö-

sopimukset keväällä 2014. Syksyn 2014 aikana opas toteutettiin ja maaliskuussa 2015 raportointi esitettiin. Tämän jälkeen kouluterveydenhoitajat saavat oppaan käyttöönsä.

9.3 Opas

Opas työstettiin Word-tekstinkäsittelyohjelmalla. Kirjasinlajina käytettiin perustekstissä kokoa 12, tiivistelmissä kokoa 10 tai 11 ja otsikoissa kokoa 18. Koko tekstissä riviväliä 1,15. Oppaassa oli 13 sivua ja se oli A5-kokoinen. Oppaan kuvat on käsitellyt kuvankäsittelijä Vesa Löhönen. Alussa on sisällysluettelo ja alkusanat, joka antavat alustuksen oppaan lukijalle.

Oppaassa on seitsemän pääotsikkoa, jotka ovat turvallinen vanhemmuus, murrosiän muutokset, rajat ovat rakkautta, kamalan ihana teini, missä oot mitä teet, nuori tarvitsee sinua ja pahan päivän varalle. Turvallinen vanhemmuus kohdassa puhutaan siitä, mitä nuori tarvitsee vanhemmalta sekä rajojen ja rakkauden tasapainosta. Murrosiän muutoksista on taulukot, joissa ovat perusmuutokset tyttöjen ja poikien fyysisistä muutoksista, sekä yhteinen taulukko sosiaalisista ja psyykkisistä muutoksista. ”Rajat ovat rakkautta” -kappale puhuu rajojen olemassaolon tärkeydestä, ruutuajasta ja päihteiden käytöstä sekä ohjeita näihin asioihin suhtautumisessa. ”Missä oot mitä teet” kertoo ystävien merkityksestä nuorelle, kotiintuloaikojen tärkeydestä ja seurustelun aloittamisesta. Otsikon ”nuori tarvitsee sinua” avulla korostetaan sitä, että murrosikäinen voi vaikuttaa jo nuorelta aikuiselta, mutta tarvitsee vielä vanhempia, neuvoja ja ohjausta elämän varrella. Viimeisenä on ohjeita pahanpäivän varalle ja mihin voi ottaa yhteyttä, jos omat voimavarat eivät enää riitä. (LIITE 2)

10 POHDINTA

10.1 Opinnäytetyön pohdintaa

Valitsin valmiiksi annetun, työelämälähtöisen aiheen, joka kiinnosti minua. Oli hienoa, että aihe oli kouluterveydenhuollosta, koska tulevana terveydenhoitajana työ on minua lähellä ja minua kiinnostaisi työskennellä lasten ja nuorten parissa. Tähän työhön liittyivät aiheet murrosikä ja siinä tapahtuvat muutokset, vanhemmuus, ravitsemus, unenmäärä ja koulunkäynti. Nämä ovat keskeisiä asioita terveydenhoitajan työssä päivittäin.

Minulle oli tärkeää, että sain tehdä jotain konkreettista, käteen jäävää materiaalia ja minun tapauksessani se oli opas. Aloitin työni projektimuotoisena opinnäytetyönä, mutta vaihdoin sen toiminnalliseksi opinnäytetyöksi, koska saamieni ohjausten perusteella, se oli selkeämpi ja perustellumpi tapa työstää työtäni.

Tietoa opinnäytetyön tekoon löytyi paljon ja juuri siksi kriittinen arviointi lähteiden käytössä on ollut tärkeää. Olen käyttänyt sekä Internet-lähteitä että kirjallisuutta ja tutkimuksia opinnäytetyön pohjana. Mielestäni onnistuin suhteellisen hyvin löytämään oleellisia tietoja, jotka vastaavat työn tilanneiden terveydenhoitajien tarvetta ja toiveita.

Opinnäytetyöni aikataulu oli joustava ja aikaa työn tekemiseen oli riittävästi. Viimeinen puoli vuotta oli tiivistä opinnäytetyön tekoa ja yhteistyötahon kanssa toimimista. Liian tiukkaa aikataulua ei asetettu, josta olen tyytyväinen. Opinnäytetyön budjetti pysyi suunnitelluissa rajoissa. Painatin oppaasta muutaman kopion ja loppujen painatuksen yhteistyötaho hoitaa itse. Lisäksi tuli pieniä maksuja, opinnäytetyön kansitus ja paperikulut. Yhteistyö sujui hyvin sekä opettajan että yhteistyötahon kanssa alusta loppuun asti.

10.2 Tuloksen ja luotettavuuden arviointi

Alun perin on ollut selvää, että opinnäytetyöni tuotos on opaslehtinen. Tarkoituksena oli tehdä lyhyt ja ytimekäs opas, jonka vanhemmat jaksavat lukea kokonaan, ilman väsymistä. Oppaasta tuli 13-sivuinen lehtinen, jossa oli vastapainona kuvia ja tekstiä, jotta ulkonäkö olisi mahdollisimman kiinnostava. Oppaassa teksti on tiivistettyä ja tarpeeksi isolla fontilla kirjoitettua, jotta tulee vaikutelma, että opas on helppolukuisia. Oppaassa on laatikoita, joihin on kiteytetty tärkeä tieto ranskalaisilla viivoilla. Nämä tiiviit infopakettit on kiireessäkin helppo lukea.

Oppaan tiedot kerättiin tausta-aineiston ja yhteistyötahon tarpeiden pohjalta, jotka olivat hyvin yhteneväisiä keskenään. Oppaaseen tulevat asiat olivat suhteellisen helppo valita. Päätin ensin otsikot, joiden alle keräsin tietoa ja sen jälkeen karsin ja jätin oleellisen tiedon ja muotoilin sen. Kokonaisuutena oppaasta tuli värikäs, tiivis infopaketti. (LIITE 2) Opasta varten on tutkittu paljon erilaisia lähteitä ja kriittisesti valittu tähän työhön sopivat lähteet, joka lisää työn luotettavuutta. Opas antaa tarkoituksensa mukaisesti informaatiota murrosiän muutoksista, rajojen tärkeydestä, päih-teistä, nuoren menoista ja kavereiden merkityksestä sekä ravitsemuksesta, unen mer-kityksestä ja lopussa on ohjeita pahan päivän varalle.

10.3 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisideat

Kuinka hyvin opaslehtisellä pääsee tavoitteeseen eli lisäämään 7. luokkalaisten vanhempien tietoisuutta murrosiässä tapahtuvista muutoksista ja siitä selviytymisestä sekä auttaa kouluterveydenhoitajia murrosikäisten vanhempien informoimisessa, nähdään vasta ajan kanssa. Jatkotutkimuksena voisi tehdä kyselyn viidelle kouluterveydenhoitajalle, mitä mieltä he ovat oppaasta ja täytyivätkö tavoitteet. Myös kysely murrosikäisten vanhemmille olisi tarpeellinen, jossa kysytään autoiko opas heitä ja oliko siihen valitut aiheet tarpeellisia ja ajankohtaisia.

LÄHTEET

Finlexin www-sivut 2014. Viitattu 30.4.2014.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2010/20101326>

Haglund, B. 2007. Ihmisen ravitseminen. 9. uud. painos. Helsinki: WSOY.

Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2007. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. 3.-4. p. Helsinki: WSOY.

Kangas, K. 2014. Oppitunti viidesluokkalaisille murrosiästä-materiaali kouluterveydenhoitajille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.2.2015.

Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Tammi.

Ksthky:n www-sivut. 2015. Viitattu 19.2.2015. <http://www.ksthky.fi/>

Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää?: Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita.

Liikkuvankoulun www-sivut 2015. Viitattu 5.2.2015
<http://www.liikkuvakoulu.fi/materiaalit/tiedotteet/koulumenestys-ja-ruutuaika>

Mll:n www-sivut. 2014. Viitattu 12.10.2014.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/vanhemmasi_kasvu/mina_yksilo_ja_vanhempi/

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/vanhemmasi_kasvu/

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/vanhemmuuden_kaari/

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/fyysinen_kehitys/

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/murrosikainen/>

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Sipoo: Silver-print.

Tervekoululaisen www-sivut. 2014. Viitattu 13.10.2014.

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/murrosianmuutokset>

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni/unenerivaiheet>

Terveyskirjaston www-sivut 2015. Viitattu 12.1.2015.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00158

Thl:n www-sivut 2014. Viitattu 30.4.2014.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-

[fi/palvelut/oppilas/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/oppilas/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja)

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä. 2012. Vauhdilla aikuisuuteen? Selviytymisopas nuorten vanhemmille. Paino-Kaarina.

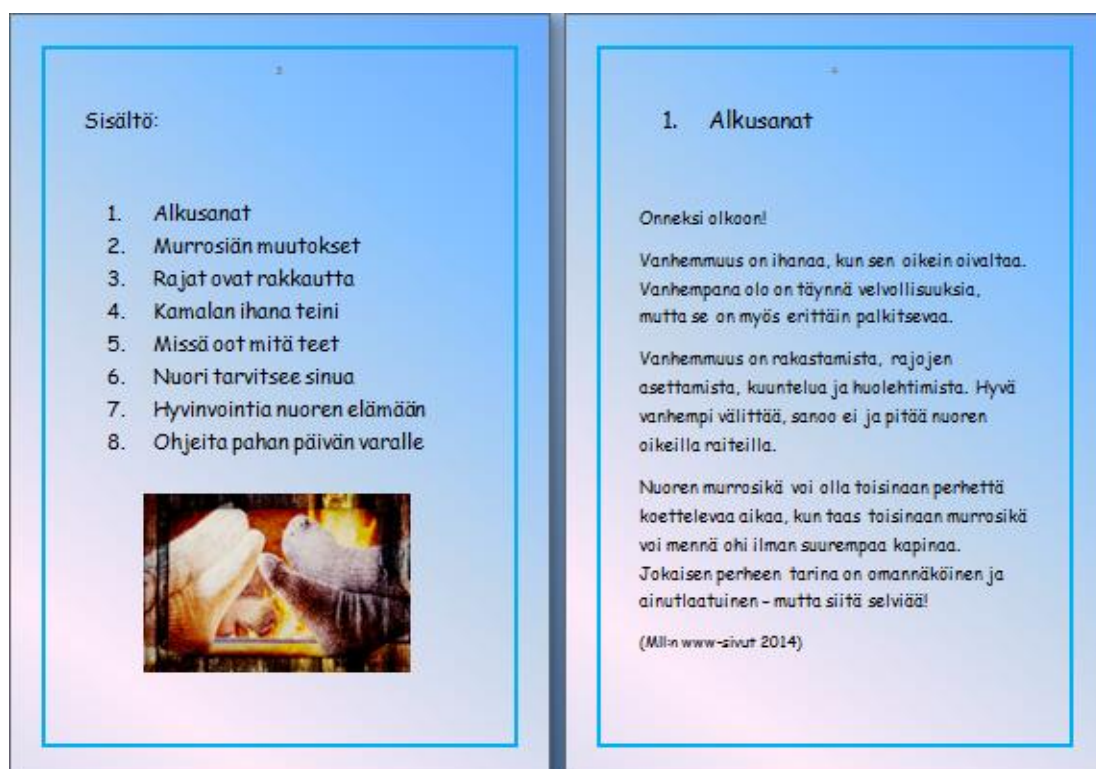
Väestöliiton Vahva vanhemmuus. 2005. Helsinki.

LIITE 1

Kirjallisuuskatsaus

Tekijät ja opinnäytetyön nimi	Kohderyhmä/Tutkimuksen kohde	Mitä on tehty?	Tulokset
Elina Nokelainen ja Viitaniemi Anna, Kun pojasta tulee mies ja tytöstä nainen : Mitä murrosiässä tapahtuu?	Tervakosken ja Turengin alakoulujen 5-luokkalaiset	Terveyskasvatustunti	Kokivat tunnit hyödyllisiksi, sillä he saivat teorial tietoa murrosiän fyysisistä ja henkistä muutoksista
Turja Janette ja Anttila Eeva-Leena, Murrosikä – kehitysvaihe lapsesta aikuiseksi : Ohjausmateriaali kouluterveydenhoitajan työn tueksi	Järvipohjanmaan koulun murrosikäiset	Ohjausmateriaali murrosiästä Järvipohjanmaan kouluterveydenhoitajien käyttöön	Itsearviointi: ohjausmateriaali ja powerpoint olivat toteutuneet hyvin ja suunnitelmien mukaisesti
Anna Haukkala, Oppitunnit murrosiän fyysisistä muutoksista viidennen luokan oppilaille espoolaisella alakoululla	Espoon alakoulun 5-luokkalaiset	Oppitunteja murrosiän muutoksista	Suurin osa oppilaista koki saaneensa selvyttä murrosiässä tapahtuviin fyysisiin muutoksiin
Höckert Susann, Peruskoulun 7- ja 9-luokkalaisten nuorten näkemys hyvästä vanhemmuudesta	Tutkimuksen kohderyhmän muodostivat peruskoulun 7- ja 9-luokkalaiset nuoret	Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, haastattelulla (N=12) nuorta	Kategoria vanhempi välittäjänä oli suurin kaikista kategorioista.

Selviytymisopas



2. Murrosiän muutokset



3. Rajat ovat rakkautta

Nuoruus ja murrosikä ovat aikaa, jolloin etsitään itseä, testataan ja koetellaan rajoja. Nuoren on helpompaa elää, kun ympärillä vallitsee rakkauden, rajojen ja turvallisuuden kokonaisuuksia. Ne tukevat nuoren kehitystä ja itsenäistymistä. Rajattomuus tuo nuorelle turvattomuuden tunteen.

Murrosikäisellä on omat menot ja kaverinsa ja ne ovatkin ehdottoman tärkeitä. Vapauksien antaminen ja rajojen asettaminen voi olla tässä vaiheessa hankalaa. Nuori vaatii vapauksia, mutta tarvitsee vielä tässä vaiheessa jarrutteluakin. (Miltin www-sivut 2014)



Nyhyypäivänä tietokone, televisio ja muu sosiaalinen media ovat arkipäivää. Aikuisen tehtävä on olla tietoinen missä nuori surffailee, kuinka paljon nuori käyttää päivässä ruutuaikaa ja miten se nuoreen vaikuttaa. Media toimii väistämättä lastemme kasvattajana niin hyvässä kuin pahassakin.

Useimmat nuoret osaavat käyttää nettiä ja pelata niin, ettei siitä koidu haittaa nuorelle. Osalle voi liiasta tietokoneen käytöstä kuitenkin aiheutua riippuvuutta ja aidot ihmissuhteet korvautua nettimaailmalla. Siksi onkin tärkeää, että vanhemmat yhdessä lapsen kanssa keskustelevat sopivasta ruutuajasta ja perustelevat miksi rajojen netinkäyttö ei ole nuoren edunmukaista.

(Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä 2012, 16)

"Pari tuntia päivässä on riittävästä sähköisen median parissa."

4. Kamalan ihana teini

Nuoruuteen kuuluu myös rajojen uhmaaminen ja sitä kautta oikean ja väärän tunnistaminen ja oppiminen. Murrosikäisenä voi ajankohtaiskai tulla alkoholista ja tupakasta kiinnostuminen.

Alkoholilaki

Alkoholien myyminen, välittäminen ja maistaminen alle 18-vuotiaalle on kielletty.

Päihteet ovat

Alkoholijuomaa sekä muita päihdyttävien aineiden käyttöä.

Keskustele nuoren kanssa

- miten nuori voi kieltäytyä päihteistä
- miten alkoholi vaarallistaa nuoren kehitystä
- tapaturmien ja väkivallan yhteys päihteisiin
- rajat: kotituloajat, rahankäyttöä ja käytöstavat

(Elinlexin www-sivut 2014)

5. Missä oot mitä teet

Nuoren kehitystehtävä on omista vanhemmista itsenäistyminen ja oman paikan ja identiteetin löytäminen. Murrosikäisellä nuorella koti voi jäädä toissijaiseksi paikaksi ja kaverit ja ulkona olo kiinnostaa enemmän. (Tunus ja ~~6000000~~, seurakuntayhtymä 2012, 30)

Ole kiinnostunut

- Missä nuori liikkuu
- Kenen kanssa nuori on
- Missä nuori lakaa
- Katiintuloajien ja äänitöiden nauttaminen

"Kaikki muuttin pois, ~~ojks~~ en minä?" Vanhempien velvollisuus on huolehtia nuoren terveydestä ja turvallisuudesta. Katiintuloajat aiheuttavat monesti ahdistusta. Nuoren mukaan kaikki muuttamisesta olo ulkona ptkään, vaikka todellisuudessa näin ei olekaan. Älä kiinni perheen yhteisesti sovituista pelisäännöistä ja perustele ne. Sääntöihin vaikuttavat lapsen ikä, kehitystaso, perheen pelisäännöt, asuinalueen turvallisuus ja ystäväpiiriin käytännöt.

6. Nuori tarvitsee sinua!

Vaikka teini murisee ja kapinoi, älä huoli! Et ole epäonnistunut vanhempana, vaan se kuuluu elämään ja nuoren kasvuun ja kehitykseen. Älä tuomitse lastasi, koska nyt jos koskaan nuori tarvitsee tukeasi enemmän kuin ennen. Silloinkin kun tuntuu, ettet enää jaksa, älä uhkaa lastasi hylkäämisellä vaan hae apua perheeltä, ystäviltä tai ammattiauttajalta. Muista olla ammallinen itsellesi, täydellistä vanhempaa ei ole olemassakaan!

Nuori tarvitsee vanhempien aikaa, vaikka välillä tuntuisiikin, ettei nuorta voisi yhtään kiinnostaa perheen seura. Yhteiset ruokahetket ja illanistujaiset lähentävät perhettä ja antavat tilaisuuden nuorelle puhua kuulumisistaan ja huolistaan.

Perhe-elämä on keskustelemista, kaikkien näkökantojen kuuntelemista ja toisen arvostamista. Sekä lapsilla että aikuisilla on oikeuksia ja velvollisuuksia! (Väestöliitto 2006, 14)

7. Hyvinvointia nuoren elämään

Uni

- 8-10 h
- säännöllinen
- laadukas
- jakaminen
- oppiminen
- kasvu ja kehitys

Liikunta

- säännöllinen
- sopivasti
- nauttavaa
- yhteisöllisyys
- tervettä
- sukua
- hyödyllistä

Ravinto

- monipuolinen, säännöllinen ja tervellinen
- kasvu ja kehitys
- 50-75 % proteiinia
- 50-75 % hiilihydraattia
- 25-35 % rasvaa
- 0-10g/vrk
- aamupala, lounas, välipala, päivällinen, illapala

(Haglund 2007, 33-35)

8. Ohjeita pahan päivän varalle

- Rajat ovat rakkautta
- Kehu, kannusta ja kiitä
- Uskalla riidellä, mutta muista aikuisen rooli
- Anna lapsen olla lapsi
- Ole kiinnostunut nuoren asioista
- Arkityö, katiintuloajat, riittävä yöuni
- Säännöllinen, monipuolinen ateriatyyppi
- Laksojen tarkastus
- Yhteinen ajanvietto
- Turvallinen netinkäyttö
- Perustele kieltoasi
- Opetä lasta kestämään mielipaha
- Olet lapsellesi aikuisen malli
- Ole luottamuksen arvoinen
- Rakasta

Älä jaa yksini Tiukan paikan tullen ota yhteyttä alueesi kouluterveystieteidenhoitajaan, opettajaan, kuraattoriin, sosiaalitoimeen tai koulupsykologiin!

12

*"Nuorilla ja vanhoilla on ainakin yksi ero:
nuorilla on enemmän aikaa tehdä virheitä."*

Antero Makkula



www.mll.fi www.falca.fi

Koivunen, P., Ruuskanen, S. & Sunkka, T. 2004. *Lapsen ja nuoren
kehitys ja kasvu*. Tammi.

Väestöliiton Vahva vanhoisuus. 2005. Helsinki.

Turun ja Kasinin seurakuntayhtymä. 2012. *Vauhdilla aikuisuuteen?*
Selvitysmateriaali nuorten vanhemmille. Paimio-Kasina